

TINGKAT KEMAMPUAN KETEPATAN *PASSING* KAKI BAGIAN DALAM PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 IMOIRI KABUPATEN BANTUL TAHUN 2016

THE ACCURACY LEVEL OF PASSING BY USING THE INSIDE OF THE FOOT THAT WAS DONE BY THE FOOTBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMP NEGERI 1 IMOIRI

Oleh : Ahmad Sudrajad
Email : rinediwijanarko@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya prestasi sepakbola SMP Negeri 1 Imogiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Imogiri Bantul tahun 2016. Penelitian merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri sebanyak 27 orang. Sampel penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri sebanyak 27 orang yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes *passing* dari Dharmawan Effendy (2015: 38) dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900. Teknik analisis yang dilakukan adalah deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan ketepatan *passing* kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Bantul tahun 2016 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,70% (1 siswa), kategori “kurang” sebesar 33,33% (9 siswa), kategori “sedang” sebesar 29,63% (8 siswa), kategori “baik” sebesar 29,63% (8 siswa), dan kategori “sangat baik” sebesar 3,70% (1 siswa).

Kata Kunci : *tingkat kemampuan, passing kaki bagian dalam, sepakbola*

Abstract

The background of this study is the lack of the football achievement at SMP Negeri 1 Imogiri. This study is aimed at finding the accuracy level of passing by using the inside of the foot that was done by the football extracurricular students at SMP Negeri 1 Imogiri. This study is a descriptive research. This study involved 27 students who joined the football extracurricular at SMP Negeri 1 Imogiri as the population. This study uses total sampling technique to determine the sample of the study and passing test proposed by Darmawan Effendy (2005:38) to gain the data. The validity of the data is 0.963 and the reliability is 0.900. In this study, the percentage value was transmitted into descriptive terms in analyzing the data. The results of this study showed that the accuracy level of passing by using the inside of the foot of a student (3.7%) who joined the football extracurricular at SMP Negeri 1 Imogiri was categorized as 'very poor', nine students (33.33%) were categorized as 'poor', eight students (29.63%) were categorized as 'moderate', eight students (29.63%) were categorized as 'good', and a student (3.70%) was categorized as 'very good'.

Key words: the accuracy level, passing by using the inside of the foot, football

PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Sucipto, 2000: 7). Seorang pemain sepak bola dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki empat faktor, yaitu: faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan, dan faktor keberuntungan (Scheunemann, 2008: 17). Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan yang telah direncanakan secara sistematis, dilakukan secara kontinyu, dan di bawah pengawasan serta bimbingan pelatih yang profesional. Faktor-faktor ini perlu ditangani secara sungguh-sungguh dan tentunya dibutuhkan dukungan dari semua pihak yang berkompetensi, khususnya Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI), sebagai induk organisasi sepak bola nasional. Pembinaan sepak bola usia dini juga menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi prestasi olahraga permainan sepak bola, karena pembinaan di usia dini akan melahirkan pemain-pemain profesional yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi yang maksimal.

Demi mendukung adanya bakat-bakat sepakbola yang ada di suatu daerah, salah satunya dapat disalurkan dengan diadakannya ekstrakurikuler sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk menambah wawasan dan kemampuan siswa menurut kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa. Sehingga siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dapat menambah pengetahuan dan kemampuan siswa dalam

bermain sepakbola. Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Imogiri Bantul sangatlah beragam, salah satunya sepakbola. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 27 siswa. Ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Imogiri Bantul dilaksanakan di lapangan Kopertis berada tepat di sebelah sekolah, dan dilakukan dalam seminggu sekali, yaitu pada hari Rabu, dimulai pukul 15.00 dan selesai pukul 16.30 WIB. Latihan bertempat di Kebun Agung Imogiri.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Bantul memiliki beberapa pendukung, di antaranya sarana dan prasarana dalam mendukung kelancaran kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Adapun sarana dan prasarana yang ada di SMP Negeri 1 Imogiri adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Sarana dan Prasarana Penunjang Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Bantul

No.	Nama Sarana/ Prasarana	Jumlah	Kondisi	Status Kepemilikan
1	Lapangan Sepakbola	1 Unit	Kurang baik	Sewa Tanah Kas Desa
2	Bola Sepak	10 Buah	Baik	Milik Sekolah
3	Gawang Sepakbola	2 Buah	Baik	Milik Sekolah
4	<i>Cones</i>	10 Buah	Baik	Milik Sekolah
5	<i>Marker</i>	10 Buah	Baik	Milik Sekolah

Sumber : Pelatih PJOK SMP Negeri 1 Imogiri Bantul

Berdasarkan pengamatan pendahuluan di SMP N 1 Imogiri Bantul, siswa-siswa senang mengikuti permainan sepakbola. Tingkat keterampilan dasar sepakbola yang berbeda-beda. Ada siswa yang memiliki keterampilan yang baik, namun juga ada yang siswa yang memiliki tingkat keterampilan sepakbola yang cukup atau bahkan ada yang kurang, misalnya *passing* kepada teman kurang akurat, kadang *passing* terlalu kencang

dan kadang terlalu pelan, sehingga menyulitkan temannya, faktor lapangan yang kurang rata tanahnya, perkenaan kaki salah sehingga saat *passing* bola sulit diterima oleh siswa. Wawancara kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Siswa mengeluhkan tentang lapangan yang kurang rata, sehingga saat melakukan *passing* siswa kurang akurat, siswa kurang menerima apa yang diajarkan pelatih tentang *passing*, sehingga siswa kurang mengerti cara *passing* yang akurat, siswa yang jarang berangkat ekstrakurikuler sepakbola sehingga ketinggalan materi dan saat mempraktikkan *passing* siswa kurang mengerti. SMP Negeri 1 Imogiri 3 tahun terakhir tidak pernah mendapatkan juara di ajang liga LPI.

Masih banyak siswa hanya sekedar datang untuk melengkapi presensi, siswa ada juga yang mempunyai semangat yang bagus. Sewaktu pelaksanaan ekstrakurikuler pelatih kurang memberikan variasi dalam latihan, setiap latihan pelatih hanya memberikan pemanasan dan dilanjutkan dengan *game*. Pelatih kurang memberikan pengetahuan tentang kemampuan dasar bermain sepakbola dengan benar kepada siswanya, masih banyak siswa yang melakukan gerakan yang salah, seperti: melakukan *dribbling* dengan ujung kaki, saat menggiring bola jarak kaki dengan bola terlalu jauh sehingga mudah dirampas oleh lawan, dan menghentikan bola dengan cara diinjak.

Setiap individu mempunyai tingkatan teknik yang berbeda-beda, ada yang baik ada pula yang kurang baik. Untuk dapat bermain sepakbola yang baik, siswa harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dengan benar. Melihat kenyataan di atas peneliti melihat adanya permasalahan dalam pembinaan sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Bantul, yaitu latihan yang kurang bervariasi, metode yang digunakan oleh pelatih dan kurang

optimal. Latihan hanya diperbanyak pada *game*, tanpa adanya penekanan latihan teknik.

Masih ada siswa yang belum tepat melakukan *short passing* kepada temannya, pemain dalam melakukan *passing* bolanya terlalu jauh ke samping maupun ke depan, sehingga teman yang menerima bola sulit untuk menjangkau bola yang diterimanya karena terlalu jauh dari jangkauan kedua kaki. Guru/pelatih menyatakan bahwa siswa dari 10 kali melakukan *passing*, rata-rata lebih sering melakukan kegagalan mengarah tepat kepada temannya sendiri. Hal ini bisa berdampak negatif pada saat tim bermain, dikarenakan jika *passing* tidak tepat maka akan mudah direbut lawan dan apabila *passing* terlalu melebar atau jauh dari jangkauan kaki, akan mudah cepat kehilangan bola yang sulit dikontrol dan berakibat bola *out* atau keluar lapangan. Pelatih menyebutkan bahwa untuk program latihan *passing* sudah ada namun untuk variasi latihannya itu kurang. Porsi untuk latihan *passing* juga dirasa kurang jika dibandingkan dengan porsi latihan teknik yang lain. Maka dengan demikian harapan pelatih dan penulis menginginkan setiap siswa dapat melakukan *short passing* dengan baik, dengan akurasi yang tepat.

Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak sesuatu serangan sesuai dengan tujuannya (Suharno HP, 1993: 32). Sedangankan menurut Sajoto (1995; 9) ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang di perlukan seseorang untuk mencapai sasaran yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu. Lebih lanjut menurut Suharno HP (1993: 33), faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan (*accuracy*) ialah: (1)

Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi, (2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran, (3) Ketajaman indra dan pengaturan syaraf, dan (4) Penguasaan tehnik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengerakan gerakan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa akurasi atau ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu benda kepada obyek tertentu sesuai dengan keinginannya. Fakta dilapangan saat melakukan frekuesi gerakan diulang-ulang siswa ada paham dan ada juga siswa kurang paham apa yang diajarkan oleh pelatih. Fakta di lapangan siswa kurang mampu melakukan ketepatan tinggi dikarenakan siswa kurang paham apa yang diajarkan oleh pelatih, dan siswa saat melakukan *passing* kadang terlalu pelan kadang terlalu kencang sehingga siswa saat menerima *passing* kesulitan.

Masalah lain yang dihadapi pada siswa SMP Negeri 1 Imogiri Bantul pada saat melakukan *passing* yaitu: (1) kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau ujung kaki menuju arah sasaran, (2) bagian kaki siswa yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, dan perkenaan pada bola bukan pada tengah-tengah belakang bola melainkan pada atas bola, (3) posisi tubuh tidak seimbang saat menendang. Mengumpan atau (*passing*) merupakan hal yang pokok dalam permainan sepakbola, tanpa mengabaikan pentingnya gerakan-gerakan yang lain. Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan yang baik, selain itu umpan juga membutuhkan teknik yang sangat penting, agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim. Umpan yang baik akan membawa arah yang terbuka dan

dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun penyerangan.

Berdasarkan kondisi tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul tingkat kemampuan ketepatan *passing* kaki bagian dalam siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Bantul.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 243), menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2006: 56).

Definisi Operasional Variabel

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) "Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian". Dalam penelitian ini terdapat satu variabel yaitu tingkat kemampuan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Imogiri Bantul tahun 2016. Definisinya yaitu kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri dalam melakukan mengarahkan bola ke sasaran dengan menggunakan teknik *passing* kaki bagian dalam yang diukur dengan

menggunakan tes ketepatan *passing* sepakbola.

Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Subjek yang digunakan adalah para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Imogiri sebanyak 27 orang, sehingga disebut penelitian populasi.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan yaitu tes modifikasi ketepatan *passing* sepakbola. Tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan teknik ketepatan *passing* dari tes *passing* Suparjo (2009) dalam (Dharmawan Effendy, 2015: 38). Adapun validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900. Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

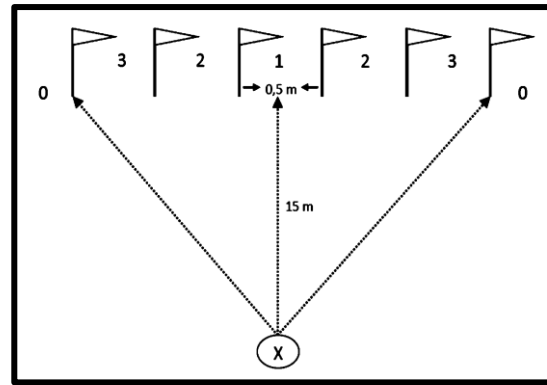
a. Tujuan

Untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan *short pass* secara tepat dan cepat

b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas : (1) Lapangan: tembok, datar, rata, tidak licin, (2) Peluit, bola sepak (3 buah), gawang/*cone* sebagai penanda sasaran, formulir dan alat tulis.

c. Pelaksanaan:

- 1) Peserta tes berdiri di belakang garis yang sudah ditentukan
- 2) Pada saat mendengar peluit, peserta tes menendang bola dengan kaki terbaik menggunakan kaki bagian dalam ke arah sasaran
- 3) Penilaian: Setiap siswa menendang 5 kali kesempatan kemudian dijumlahkan.



Gambar 1. Tes Ketepatan *Passing* Sepakbola

(Sumber: Dharmawan Effendy, 2015)

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Saifuddin Azwar (2010: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian

Interval	Kategori
$M + 1,5 SD > X$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

(Sumber: Saifuddin Azwar, 2010: 163)

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

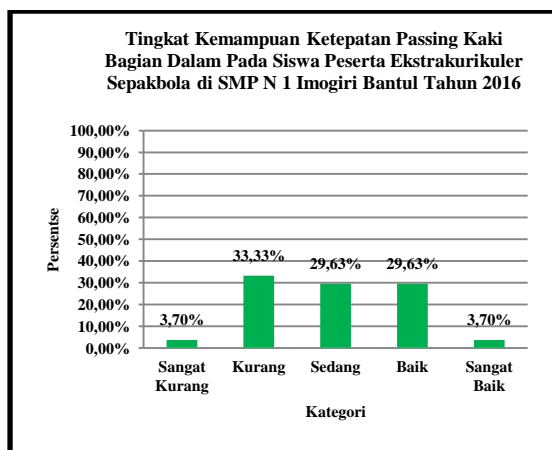
(Anas Sudijono, 2006: 58)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis statistik deskriptif tingkat kemampuan ketepatan *passing* kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Bantul tahun 2016, didapat nilai minimal = 5,00 nilai maksimal = 12,00, rata-rata (*mean*) = 7,93, simpang baku (*std. Deviation*) = 1,59.

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5 tersebut di atas, tingkat kemampuan ketepatan *passing* kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Bantul tahun 2016 dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Ketepatan *Passing* Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Bantul Tahun 2016

Berdasarkan gambar 2 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kemampuan ketepatan *passing* kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Bantul tahun 2016 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,70% (1 siswa), kategori “kurang” sebesar 33,33% (9 siswa), kategori “sedang” sebesar

29,63% (8 siswa), kategori “baik” sebesar 29,63% (8 siswa), dan kategori “sangat baik” sebesar 3,70% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 7,93, tingkat kemampuan ketepatan *passing* kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Bantul tahun 2016 masuk dalam kategori “sedang”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan ketepatan *passing* kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Bantul tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan ketepatan *passing* kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Bantul tahun 2016 masuk dalam kategori “sedang”. Kategori paling banyak yaitu persentase sebesar 33,33% atau 9 siswa dari jumlah 37 siswa masuk dalam kategori kurang, diikuti kategori sedang dan baik dengan persentase 29,63% atau berjumlah 8 siswa dari 37 siswa, sisanya masuk dalam kategori sangat kurang dan sangat sebesar 3,70% (1 siswa). Siswa yang masuk dalam kategori baik ini dikarenakan siswa selain mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah, siswa juga mengikuti latihan di klub sepakbola yang ada di daerah Bantul.

Mengumpan atau (*passing*) merupakan hal yang pokok dalam permainan sepakbola, tanpa mengabaikan pentingnya gerakan-gerakan yang lain. Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan yang baik, selain itu umpan juga membutuhkan teknik yang sangat penting, agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim. Umpan yang

baik akan membawa arah yang terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun penyerangan.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dilakukan dengan menendang ke teman dan mencetak gol sebanyak mungkin serta mempertahankan gawang dari kebobolan. Permainan sepakbola yang baik harus dilakukan secara kolektif tim dengan melakukan kerjasama tim yang solid. Salah satunya dengan melakukan *passing* yang tepat. Hal ini dikarenakan kesalahan *passing* dapat menyebabkan tim banyak kehilangan bola dan membahayakan gawang sendiri. Selain itu, dalam permainan sepakbola bahwa pertahanan yang baik dapat dilakukan dengan melakukan *passing* yang tepat karena akan menyulitkan pemain lawan untuk merebut bola. Dengan hasil penelitian ini maka bentuk latihan harus mampu dikembangkan lebih luas dan lebih baik lagi agar siswa dapat meningkatkan keterampilan *passing*-nya tanpa mengalami kejenuhan saat latihan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan ketepatan *passing* kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Bantul tahun 2016 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,70% (1 siswa), kategori “kurang” sebesar 33,33% (9 siswa), kategori “sedang” sebesar 29,63% (8 siswa), kategori “baik” sebesar 29,63% (8 siswa), dan kategori “sangat baik” sebesar 3,70% (1 siswa).

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *passing* sepakbola.
2. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan rutin dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung keterampilan bermain sepakbola bagi yang kurang.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Dharmawan Effendy. (2015). Pengaruh metode latihan *small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub Melati Muda Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Saifuddin Azwar. (2010). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Scheunemann, T. (2008). *Football For Winners Taktik dan Variasi Latihan Sepakbola*. Malang: Dioma.

Sucipto. (2000). *Diktat Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharno. (1993). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.